ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД
«ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені К. Д. УШИНСЬКОГО»

OLYMPICUS

ВИПУСК 1 2024

Видавничий дім
«Гельветика»
2024

Засновник: Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

OLYMPICUS

№ 1 2024

ISSN (Print) 2786-7935
ISSN (Online) 2786-7943

Реєстрація суб'єкта у сфері друкованих медіа: Рішення Національної ради України з питань телебачення і радіомовлення № 225 від 01.02.2024 року

Журнал виходить 3 рази на рік.

Офіційний сайт видання: journals.pdpu.od.ua/index.php/olympicus

Рекомендовано до друку вченою радою ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», протокол № 10 від 29.02.2024 р.

Статті у виданні перевірені на наявність плагіату за допомогою програмного забезпечення StrikePlagiarism.com від польської компанії Plagiat.pl.

Передрук матеріалів здійснюється за умови обов'язкового посилання на журнал "Olympicus".

Редакційна колегія

Головний редактор:

Тодорова Валентина Георгіївна, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств, ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського».

Члени редакційної колегії:

Атаманюк Світлана Іванівна, доктор педагогічних наук, доцент, завідувачка кафедри фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту, Національний університет «Запорізька політехніка»;

Богуславська Вікторія Юріївна, доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії і методики спорту, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського;

Буховець Божена Олегівна, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, викладач, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»;

Долинський Борис Тимофійович, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»;

Задорожна Ольга Романівна, доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського;

Лещій Наталія Петрівна, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри дефектології та фізичної реабілітації, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»;

Мулик Вячеслав Володимирович, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, ректор, Харківська державна академія фізичної культури;

Передерій Аліна Володимирівна, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри теорії спорту та фізичної культури, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського;

Пітер Смолянов (Peter Smolianov), кандидат наук, професор кафедри науки про спорт і рух, Салемський державний університет (Salem State University), Сполучені Штати Америки;

Сосіна Валентина Юріївна, кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри хореографії та мистецтвознавства, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського;

Теляк Оксана Ярославівна, доктор економічних наук, професор, проректор до прав навчання, Академія Спортивної Освіти у Варшаві (Academy of Sport Education in Warsaw), Польща;

Тищенко Валерія Олексіївна, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту, Запорізький національний університет, Україна;

Форостян Ольга Іванівна, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри дефектології та фізичної реабілітації, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»;

Хіменес Христина Робертівна, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського.

УДК 373:37.016:796.81(045)
DOI https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-1.13

Константинов Дмитро Сергійович
аспірант кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського»
ORCID ID: 0000-0002-2725-7397

ДОЦІЛЬНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В МОЛОДШИХ КЛАСАХ

У статті обгрунтовано доцільність застосування елементів вільної боротьби на уроках фізичної культури в молодших класах. Узагальнення результатів досліджень українських вчених довело, що на сучасному етапі розвитку фізичної культури та спорту використання елементів вільної боротьби на уроках фізичної культури значно збільшує кількість та якість рухової активності дитини, розвиває здатність діяти у несподіваних ситуаціях, винахідливість, реактивність та здатність до швидкісно-силових навантажень. Фізична підготовка відіграє ключову роль у поступовому введенні елементів вільної боротьби у програму з фізичної культури в молодших класах, спрямована на розвиток різних фізичних якостей дитини. ***Основна мета дослідження*** *полягає в обгрунтуванні доцільності використання елементів вільної боротьби на уроках фізичної культури в молодших класах.* ***Методи дослідження*** *– аналіз науково-методичної літератури, програм для дитячо–юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо–юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності, спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю та програм загальної фізичної підготовки з елементами боротьби для учнів 1–4 класів. Організація фізичної активності дітей молодшого шкільного віку з елементами вільної боротьби має свої специфічні особливості, оскільки вчитель фізичної культури або тренер має розуміти паритетність усіх виділених видів підготовки. Структурно-паритетна модель організації фізичної активності дітей молодшого шкільного віку з елементами вільної боротьби спирається на те, що в цьому віці психологічні та фізичні якості взаємопов'язані і інтегровані в особистості, центром якої є мотиваційно-потребова сфера, що розглядається як складна система прагнень і спонукань. Вона складається з таких важливих елементів, як-от, загальна, спеціальна, технічна, тактична, теоретична та психологічна підготовка. В роботі з молодшими школярами ведуча роль належить психологічній підготовці дітей, формуванню відповідної мотивації, інтересу до вільної боротьби та її славетної історії, розвитку адекватної самооцінки та самоставлення дитини.*

Ключові слова: *вільна боротьба, молодший шкільний вік, уроки фізичної культури, мотивація, зацікавленість.*

Вступ. Вільна боротьба є доступною для всіх вікових категорій, включаючи хлопців та дівчат молодшої вікової категорії, оскільки за її допомогою можна налаштовувати фізичне навантаження у широкому діапазоні за тривалістю та інтенсивністю, враховуючи стать та вік дитини. Науковці стверджують, що на сучасному етапі розвитку фізичної культури та спорту використання елементів вільної боротьби значно збільшує кількість та якість рухової активності дитини, яка відбувається в умовах вірогідних та несподіваних ситуацій та вимагає від неї винахідливості, швидкості реакції та здібності до швидкісно-силових навантажень (К.В. Ананченко, І.Г. Богдан, А.П. Габишев, М.С. Дубовис, Р.О. Щербина та ін.). Молодший шкільний вік співпадає з появою нової ведучої діяльності дитини – навчання. Протягом цього періоду відбуваються важливі анатомо-фізіологічні зміни в організмі. У цей період онтогенезу фіксується поступовий, але інтенсивний ріст та розвиток організму. Розміри тіла збільшуються помірно, кістки тазу починають рости, а хребет до кінця молодшого шкільного віку залишається дуже гнучким. До завершення молодшого шкільного періоду відбувається окостеніння флангів пальців, зап'ястків та ліктьового відростку променевої кістки. Процес анатомо-фізіологічного

дозрівання організму молодших школярів сприяє в цей період інтенсивному розвитку швидкісно-силових здібностей. Ось чому використання елементів вільної боротьби в молодшому шкільному віку є дуже ефективним та своєчасним.

Основна мета дослідження полягає в обгрунтуванні доцільності використання елементів вільної боротьби на уроках фізичної культури в молодших класах.

Методи дослідження – аналіз науково-методичної літератури, програм для дитячо–юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності, спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю та програм загальної фізичної підготовки з елементами боротьби для учнів 1–4 класів.

Результати дослідження. Аналіз програм загальної та спеціалізованої фізичної підготовки дітей з елементами боротьби доводить значення всіх видів підготовки: загальної та спеціальної, тактико-технічної, теоретичної, психологічної (Р.В. Гонтюк, І.М. Коваленко [5], В.І. Шандригось [9], В.В. Яременко [11] та ін.). Фізична підготовка відіграє ключову роль у тренуванні юного борця і є однією з основних частин спортивного навчання, спрямована на розвиток різних фізичних якостей спортсмена. Вона складається з двох важливих елементів – загальної і спеціальної фізичної підготовки [2].

Загальна фізична підготовка у спортивній науці та практиці розглядається як системний процес, спрямований на гармонійний розвиток різних фізичних якостей, таких як сила, витривалість, швидкість, спритність і гнучкість. Високий рівень загальної фізичної підготовки є основою для подальшого розвитку спеціальних фізичних якостей і ефективного вдосконалення інших аспектів підготовки спортсменів, таких як технічна, тактична та психологічна [2]. Під спеціальною фізичною підготовкою розглядають форму активності, спрямовану на розвиток рухових якостей, необхідних для конкретного виду спорту, враховуючи особливості змагань. При організації спеціальної фізичної підготовки необхідно постійно враховувати ці специфічні вимоги. Технічна підготовка у вільній боротьбі орієнтована на формування навичок виконання спеціальних вправ і прийомів, які використовуються у боротьбі. Цей процес включає в себе вивчення широкого спектру технічних дій і розвиток умінь виконувати різноманітні за напрямком, амплітудою та іншими характеристиками прийоми. Технічна підготовка передбачає оволодіння усіма діями, які застосовуються як праворуч, так і ліворуч, з використанням відповідних захисних дій та контрприйомів, що відповідають класифікації прийомів боротьби [2]. Тактична підготовка у вільній боротьбі полягає в навчанні спортсменів методам і стратегіям боротьби під час змагань. Вона сприяє розумному розподілу сил, вибору та виконанню прийомів, необхідних для досягнення перемоги. Теоретична підготовка у вільній боротьбі спрямована на засвоєння знань, необхідних для спортивної діяльності. Її метою є підвищення рівня освіти спортсменів у галузі теорії та методики спорту, фізіології, психології, медицини, гігієни тощо. У контексті теми нашого дослідження важливо пам’ятати, що поряд з питаннями стимулювання учнів до навчання, важливо також вирішувати питання розвитку бажання до самостійних та систематичних занять фізичною культурою на основі теоретичних знань про здоровий спосіб життя. Отримання таких знань сприяє зміні уявлень учнів про уроки фізичної культури, про вільну боротьбу як цікавий вид спорту, який має в Україні славетні традиції, спонукаючи їх стати фізично сильними та розвинутими.

Психологічна підготовка у вільній боротьбі спрямована на розвиток моральних та вольових якостей і спеціальних психічних функцій спортсмена, а також на вміння контролювати свій психічний стан під час тренувань і змагань. Морально-вольова підготовка борців формується під час занять і в змагальний період.

Організація фізичної активності дітей молодшого шкільного віку з елементами вільної боротьби має свої специфічні особливості, оскільки вчитель фізичної культури або тренер має розуміти паритетність усіх виділених видів підготовки. Структурно-паритетна модель організації фізичної активності дітей молодшого шкільного віку з елементами вільної боротьби спирається на те, що в цьому віці психологічні та фізичні якості взаємопов’язані і інтегровані в особистості, центром якої є мотиваційно-потребова сфера, що розглядається як складна

система прагнень і спонукань. Однією з ключових потреб дітей віком від 6 до 10 років є потреба в русі, фізичних навантаженнях, іграх і розвагах, яка обумовлена змінами фізичної і психічної конституції. Висока рухова активність більшості молодших школярів відображає рівень фізичного самовизначення.

Ці припущення кореспондують з результатами досліджень сучасних українських науковців (А.К. Абдуллаєв [1], Р.С. Вейнберг [3], А.П. Габишев [4], Г.В. Данько [6], Т.Ю. Круцевич [7], Є.В. Ручка [8] та ін.).

Так, за даними А.П. Габишева, розвиток фізичного самовизначення на ранніх етапах онтогенезу розглядається як поліпшення фізичних якостей особистості [4]. Діти постійно порівнюють свої досягнення з іншими, задовольняючи потребу в успіху і визнанні серед своїх ровесників. У молодших школярів емоції відіграють важливу роль у їхній активності. Формування емоцій в цьому віці пов'язане з ускладненням процесу сприйняття і зміною мотиваційної сфери. Основу навчальної мотивації молодших школярів становить інтерес до нового. Цей інтерес є внутрішнім стимулом для навчання. Мотивація є однією з ключових проблем психології і педагогіки. У загальному розумінні мотив – це те, що підштовхує людину до певних дій. Вона включає в себе потреби, мотиви, інтереси, ідеали, прагнення, установки, емоції, цінності і т.д. Проте в будь-якій мотивованій діяльності завжди переважають певні мотиви [4].

Згідно з Т.Ю. Круцевич, у початкових класах школярі часто проявляють недиференційований інтерес до занять фізкультурою, вони цікавляться усім [7]. Проте зі зростанням віку вони частіше починають цікавитися лише певними аспектами фізичного виховання (наприклад, в середніх класах – спортивні ігри, а в старших класах – легка атлетика, лижний спорт, спортивні ігри). З часом інтереси школярів можуть конфліктувати з навчальною програмою, яка вимагає від них займатися і тим, що їм не завжди цікаво. Це одна з причин, які призводять до охолодження багатьох школярів до занять фізкультурою в школі. Особливістю мотивації більшості молодших школярів є беззаперечне бажання відповідати вимогам вчителя [7].

Оптимізація умов навчання у фізичній культурі може бути ключовим чинником у стимулюванні та утвердженні інтересу учнів до занять фізичною культурою. Це сприятиме зміцненню здоров'я дітей і підлітків, поліпшенню їхнього фізичного розвитку, готовності до праці та формуванню здорових звичок самостійних занять фізичною культурою на протязі всього життя.

Є. В. Ручка підкреслює, що методика навчання молодих борців техніці боротьби та організація їх підготовки повинні постійно вдосконалюватися на основі досліджень у сфері змагальної діяльності та спортивної майстерності, керуючись принципом переваги змагань над тренуванням [8]. Раніше вважалося, що заняття спортивними єдиноборствами варто починати з 10 років. Однак сучасні тенденції показують, що вік початку занять та досягнення перемог у вільній боротьбі знижується. Діти починають займатися вільною боротьбою у віці 5-6 років або навіть раніше, що вимагає наукового підходу до проведення початкових тренувань. Цей підхід повинен враховувати сучасні спортивні наукові досягнення і враховувати анатомо-фізіологічні та психологічні особливості саме молодших борців вільного стилю. Це передбачає високу кваліфікацію тренера, здатного приймати грамотні рішення з різноманітних завдань підготовки майбутніх висококваліфікованих борців вільного стилю та виховувати гармонійно розвинених громадян України.

Вікові особливості значно впливають на комплекс характерних для більшості людей фізичних, пізнавальних, інтелектуальних, мотиваційних та емоційних властивостей у певному віці. Наукові дослідження цих особливостей розвитку дітей показують, що психічні можливості людини формуються відповідно до його соціального досвіду та біологічного дозрівання, а саме, змін в центральній нервовій системі та інших системах організму.

Більшість дослідників підкреслює, що на розвиток психічних процесів суттєвий вплив мають умови життя та виховання. Отже, при вирішенні питань розвитку та удосконалення фізичної підготовки дітей з використанням елементів вільної боротьби, Є. В. Ручка рекомендує враховувати не лише поточний рівень розвитку людини на певному віці, а й можливість впливу

на цей процес [8]. Важливо враховувати, що кожен віковий етап передбачає для юних борців вільного стилю ряд завдань, від яких залежить їх особистісний розвиток.

Насамперед, важливо враховувати вікові особливості у формуванні спеціальних здібностей у юних борців вільного стилю. Наше дослідження базується на використанні наукових та методичних принципів вікової і педагогічної психології, а також синтезі накопиченого досвіду та наукових знань у підготовці висококваліфікованих борців вільного стилю. В результаті ми визначили, що компоненти спеціальних здібностей варто формувати у юних борців вільного стилю у віці 13–15 років, коли вони перебувають на учбово-тренувальному етапі. Дитина в цьому віці вже має остаточно сформоване сприйняття навколишнього середовища і об'єктів, здатність усвідомлювати та узагальнювати сприйняті образи. У середньому шкільному віці (11–15 років) відбувається процес формування цілісної свідомості сприйняття, здатність до тривалого спостереження та розвиток просторового сприйняття об'єктів. Наші дослідження показали добрі результати у формуванні спеціалізованого сприйняття у юних борців вільного стилю у віці 12–13 років, що включає почуття дистанції, ритму, килима та інші аспекти.

Проблема відбору та відсіювання дітей у боротьбі вільному стилю є важливою. Лише 10–20% дітей у віці 10–11 років успішно проходять повний курс навчання. Цей відсоток не включає лише дітей без великих можливостей. Головна причина полягає у тому, що хлопці цього віку відвідують лише цікаві заняття та приходять лише через нудьгу. Для того, щоб діти залишалися на заняттях, необхідно, щоб проведене з новачками навчання було цікавим та емоційно насиченим, з живим та творчим спілкуванням. Якщо це відсутнє, діти відмовляються від участі. Тому важливо зацікавити дітей спочатку, а потім почати тренувати їх [8].

Одна з основних помилок у тренерській роботі полягає у тому, що з першого тренування тренер надає фізичні навантаження, як для досвідчених борців, вважаючи, що таким чином залишаться лише витривалі та перспективні. Друга помилка полягає у нехтуванні загальною фізичною підготовкою, зосередженні виключно на технічній підготовці. З самого початку діти витрачають багато часу лише на килимі, що може призвести до перенасичення тренуваннями та втрати інтересу. Однією з причин є також відсутність єдиних програмних вимог та нерозробленість критеріїв роботи тренера з юними борцями різних вікових категорій.

Р.С. Вейнберг та Д. Гоулд вказують на спорт як одну з небагатьох сфер, де діти можуть активно займатися та яка має важливе значення для них, їхніх батьків та друзів. Більшість дітей досягає піка спортивної активності у віці 12 років, що, згідно з віковою психологією, є критичним періодом для соціального розвитку та формування самооцінки [3]. Отже, більшість дітей обирає спорт, щоб отримати задоволення, поліпшити майстерність, стати фізично підготовленими, спілкуватися з друзями та знайти нових друзів, змагатися та відчувати себе лідерами у колективі.

Однак, основною помилкою є механічний підхід до цієї проблеми. Деякі тренери вважають, що чим раніше почнуть тренувати дітей, тим швидше вони досягнуть успіху. Проте, часто методика тренування для 13-річних стає основою для тренування 10-річних. Це часто призводить до відсіювання дітей не лише з секції вільної боротьби, але й зі спорту загалом. Тому діти, які отримали різнобічну фізичну підготовку на ранніх етапах, стають більш підготовленими для серйозних занять вільною боротьбою на початку підліткового віку, ніж ті, хто почав тренуватися раніше.

Крім того, загальна фізична підготовка може виконувати функцію масового залучення дітей до систематичних занять спортом.. А.К. Абдуллаєв та І.В. Ребар пропонують принцип 4:1, тобто, чотирикратне перевищення груп початкової підготовки [1].

Дослідження Г.В. Данько виявило значущість проблеми інтересу до фізичної культури і спорту дітей віком 8–11 років [6]. Формування інтересу та мотиву до занять з фізичної культури і спорту у дітей цього віку залежить від майстерності тренерів та ефективності навчального процесу з будь-якого виду спорту, а в нашому випадку з вільної боротьби.

Якби у тренерів була можливість відбирати для занять спортом тільки тих дітей, у яких максимально розвинуті саме необхідні для ефективної спеціалізації та успіху в конкретному

виді спорту психологічні якості та властивості, досягнення юних спортсменів були б максимальні. Але дійсність показує, що відбір, зокрема за психологічними параметрами, – довготривалий, копіткий процес, успіх якого залежить від багатьох факторів. Для успішного відбору дітей важливо звертати увагу на їх психологічні якості. Недоліки в розвитку одних процесів чи властивостей можуть бути успішно компенсовані розвитком інших процесів. Наприклад, дитина-екстраверт може мати складнощі з умовними рефлексами та переносити менше монотонності тренувань, але володіти більшою терплячістю до болю. У порівнянні з інтровертом, він частіше може відволікатися під час об'ємної та одноманітної роботи на тренуваннях.

Вчені підкреслюють, що заохочення та інтерес молодших школярів до фізичної культури залежить від розвиненості мотиваційної сфери особистості.

Мотивація є однією з фундаментальних проблем як у вітчизняній, так і у зарубіжній спортивній психології та педагогіці. Загалом, за визначенням Б.М. Шиян, мотив – це те, що визначає, стимулює, побуджує людину до здійснення певної дії [10]. Мотивацію можна розглядати як складну, багаторівневу систему стимулів, що включає потреби, мотиви, інтереси, ідеали, прагнення, установки, емоції, цінності і т.д. Однак, у вільній боротьбі як у складній полімотивованій формі активності завжди переважають певні мотиви.

Мотивацію до занять фізичною культурою можна умовно поділити на загальну та конкретну, причому ці два види можуть існувати одночасно. Загальна мотивація включає в себе бажання школяра займатися фізичною культурою взагалі, без визначення конкретних видів занять. Конкретна мотивація, у свою чергу, виражається у бажанні займатися улюбленими видами спорту або конкретними вправами.

В молодшому шкільному віці самооцінка відіграє важливу роль у саморегуляції поведінки дитини та підтримується засобами вільної боротьби. Під час занять фізичною культурою або на тренуваннях дитина постійно порівнює себе з певними спортивними стандартами і, в залежності від результатів, може відчувати задоволення або незадоволення собою.

Критерії самооцінки можуть бути неоднозначними. В процесі занять фізичною культурою дитина оцінює себе за двома основними критеріями: співставленням своїх очікувань з реальними результатами своєї діяльності та порівнянням себе з іншими дітьми. При організації занять фізичною культурою з елементами вільної боротьби важливо враховувати, що її самооцінка не є постійною; вона змінюється залежно від обставин.

Зміна оцінки дитиною себе може стати результатом усвідомлення нових інформаційних впливів. Наприклад, школяр, який успішно займається спортом, вважає себе перспективним та відчуває задоволення. Це підтверджується і позитивною реакцією однокласників, підтримкою сім'ї та соціальним визнанням. Проте ця позитивна оцінка може бути піддана сумніву в разі невдачі на наступних змаганнях або якщо серед оточуючих цінність успіху вважатиметься менш важливою.

Самооцінка дитини формується під час діяльності та має кілька особливостей: а) Прогностична самооцінка відображає етап орієнтування на свої можливості у майбутній діяльності; б) Процесуальна або коригуюча самооцінка виявляється під час діяльності і спрямована на її корекцію; в) Ретроспективна самооцінка, яка відбувається на завершальному етапі діяльності, оцінює результати діяльності.

Занижена самооцінка проявляється у критичному ставленні дитини до себе та низькій задоволеності від себе. У результаті проведеного експериментального дослідження виявлено, що 6% молодших школярів мають високий рівень самооцінки, 73% – середній, 21% – низький рівень [6]. Частково висока самооцінка пов'язана з рівнем самокритичності. Експеримент показав, що 35% опитаних учнів молодшого шкільного віку мають високий рівень самокритичності, що призводить до заниженої самооцінки.

В молодших класах майже всі учні віддають перевагу спортивним іграм. Проте з часом їхні інтереси стають більш диференційованими: одним подобається гімнастика, іншим – легка атлетика, третім – вільна боротьба.

За даними Г.В Данько та С.В. Крупені елементи вільної боротьби створюють сприятливі педагогічні умови для формування нервової системи молодших школярів [6]. У дітей молодшого шкільного віку спостерігається висока збудливість та слабкість гальмівних процесів, що призводить до широкої іррадіації порушення кори та недостатньої координації рухів. Вчені вважають, що при проведенні занять з ними важливо уникати тривалих настановок та вказівок, а також тривалих і монотонних завдань [5]. Навантаження слід дозувати суворо, оскільки у цьому віці відчуття втоми ще недостатньо розвинене. Крім того, діти цього віку дуже сензитивні до впливу будь-яких подразників. Також для них характерні незграбність та необхідність використання наслідувальних рефлексів для формування рухових навичок, а також велика емоційність та ігровий підхід до занять.

Окрім позитивних психоневрологічних змін в організмі молодших школярів вільна боротьба сприяє вирішенню питань анатомо-фізіологічного характеру. Так, у дітей, в кістках та скелетних м'язах, міститься багато органічних речовин та води, але недостатньо мінеральних речовин [5]. Це ставить перед батьками та тренерами будь-якої спортивної спеціалізації велику відповідальність. Важливо приділяти особливу увагу організації правильної пози дітей та використанню фізичних навантажень.

Скелетна мускулатура дитини є головним апаратом для виконання фізичних вправ. Добре розвинена мускулатура є надійною опорою для скелета. Наприклад, якщо м'язи спини та плечового поясу слабкі, це може спричинити патологічні викривлення хребта та деформації грудної клітки, що ускладнює роботу легенів і серця, погіршує кровопостачання мозку і т.д. Треновані м'язи спини зміцнюють хребетний стовп, розвантажують його та запобігають «випаданню» міжхребетних дисків та зісковзуванню хребців. Фізичні вправи, які складають основу вільної боротьби, мають всебічний вплив на організм, сприяючи значним змінам в м'язах.

Якщо м'язи не використовуються тривалий час, вони починають втрачати силу, стають менш гнучкими і зменшуються в об'ємі. Систематичні фізичні вправи допомагають зміцнити їх. Під впливом таких навантажень розвиваються різні якості, такі як сила, швидкість і витривалість. Сила збільшується краще і швидше, ніж інші якості. Це призводить до збільшення поперечного перерізу м'язових волокон, накопичення в них енергетичних речовин і білків, що сприяє зростанню м'язової маси. Тренування також сприяють розвитку і зміцненню кісток, сухожиль і зв'язок. Кістки стають міцнішими і масивнішими, а сухожилля та зв'язки стають міцними і еластичними.

Покращення здатності м'язів до розтягування та збільшена еластичність зв'язок сприяють удосконаленню рухів, збільшенню їх амплітуди та розширенню можливостей адаптації людини до різноманітної фізичної активності. Регулярні фізичні навантаження також підвищують захисну функцію організму та опірність до негативних впливів навколишнього середовища.

Важливо пам'ятати, що систематична рухова активність сприяє підвищенню імунітету. Регулярні фізичні вправи запобігають перерозподілу кальцію в організмі, що є характерним для старіння, тобто вони мають проти-склеротичний ефект. Фізичні вправи, що передбачають зміни положення тіла та різнонаправлені прискорення, що вимагають швидких змін тонусу судин у зв'язку з переміщенням маси крові, позитивно впливають на стінки судин, збільшуючи їх еластичність. Таким чином, систематичні тренування поступово призводять до змін у організмі, що сприяють перебудові органів і систем, розширенню їхніх функціональних можливостей.

Під час фізичного навантаження відбуваються зміни в рівні глюкози, вільних жирних кислот і сечовини в крові. Ці зміни свідчать про вплив фізичних рухів на організм, що призводить до змін у всіх органах і системах, підвищуючи їхні функціональні можливості. У молодших школярів, які займаються фізкультурою, спостерігається зміцнення серцево-судинної системи. Їхнє серце працює більш ефективно, його скорочення стають сильними і рідкими.

Висновки. За результатами досліджень українських вчених на сучасному етапі розвитку фізичної культури та спорту використання елементів вільної боротьби на уроках фізичної

культури значно збільшує кількість та якість рухової активності дитини, розвиває здатність діяти у несподіваних ситуаціях, винахідливість, реактивність та здатність до швидкісно-силових навантажень. Фізична підготовка відіграє ключову роль у поступовому введенні елементів вільної боротьби у програму з фізичної культури в молодших класах, спрямована на розвиток різних фізичних якостей дитини. Вона є ієрархічно-паритетною та складається з таких важливих елементів, як-от, загальна, спеціальна, технічна, тактична, теоретична та психологічна підготовка. В роботі з молодшими школярами ведуча роль належить психологічній підготовці дітей, формуванню відповідної мотивації, інтересу до вільної боротьби та її славетної історії, розвитку адекватної самооцінки та самоставлення дитини.

Застосування елементів вільної боротьби на уроках фізичної культури в молодших класах формує позитивне ставлення дітей до уроків фізичної культури, потребу в систематичних фізкультурних заняттях, з урахуванням індивідуальних та вікових особливостей.

Література:

1. Абдуллаєв А. К., Ребар І. В. Теорія і методика викладання вільної боротьби. 2018. Мелітополь. ФОП Однорог. 299 с.

2. Боротьба вільна: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо–юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо–юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / В. І. Шандригось, В. В. Яременко, В. Ю. Чікало, Р. В. Первачук, М. В. Латишев. Київ: АСБУ, 2019. 145 с.

3. Вейнберг Р. С., Гоулд Д. Психологія спорту. Київ «Олімпійська література». 2001. 335 с.

4. Габишев А. П. Формування мотивів фізичної активності у школярів на уроках фізичної культури. *Збірник тез, доповідей на республіканській науково-практичній конференції* . 2010. 365с.

5. Гонтюк Р. В., Коваленко І. М. Програма (для гуртка, факультативу, секції) «Загальна фізична підготовка з елементами боротьби дзюдо» (для учнів 1–4 класів). Суми, 2013. 41 с.

6. Данько Г. В., Данько Т. Г., Крупеня С. В., Живолович С. А. Педагогічні умови формування спортивної майстерності юних спортсменів з вільної боротьби. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* 2022. Вип.11 (157). С. 62–67.

7. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Том 1. К., 2008. 391с.

8. Ручка Є. В. Удосконалення підготовки юних борців в умовах динамічного розвитку вільної боротьби. *Траєкторія науки.* 2016. № 2(7). С. 12–23.

9. Шандригось В. І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств. Методичні рекомендації. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2006. 44 с.

10. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. В 2-х частинах. Тернопіль, 2001. Ч. 1. 289с.

11. Яременко В. В. Формування техніки атакувальних рухових дій борців вільного стилю на етапі попередньої базової підготовки: автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту. Дніпропетровськ, 2014. 20 с.

References:

1. Abdullaiev, A.K., & Rebar, I.V. (2018*). Teoriia i metodyka vykladannia vilnoi borotby* [*Theory and methods of teaching freestyle wrestling*]. Melitopol. FOP Odnoroh. 299 s. [in Ukrainian].

2. Borotba vilna: choloviky, zhinky. Navchalna prohrama dlia dytiacho–iunatskykh sportyvnykh shkil, spetsializovanykh dytiacho–iunatskykh shkil olimpiiskoho rezervu, shkil vyshchoi sportyvnoi maisternosti ta spetsializovanykh navchalnykh zakladiv sportyvnoho profiliu (2019). [*Free wrestling: men, women. Curriculum for children's and youth sports schools, specialized children's and youth schools of the Olympic reserve, schools of higher sports skills and specialized educational institutions of the sports profile*]. V.I. Shandryhos, V.V. Yaremenko, V.Iu. Chikalo, R.V. Pervachuk, M.V. Latyshev. Kyiv: ASBU, 2019. 145 s. [in Ukrainian].

3. Veinberh, R.S., & Hould, D. (2001). Psykholohiia sportu [*Psychology of sports*]. Kyiv «Olimpiiska literatura» [in Ukrainian].

4. Habyshev, A.P. (2010). Formuvannia motyviv fizychnoi aktyvnosti u shkoliariv na urokakh fizychnoi kultury [Formation of motives for physical activity among schoolchildren during physical

education lessons]. *Zbirnyk tez, dopovidei na respublikanskii naukovo-praktychnii konferentsii*, 365s. [in Ukrainian].

5. Hontiuk, R.V., & Kovalenko, I.M. (2013). Prohrama (dlia hurtka, fakultatyvu, sektsii) «Zahalna fizychna pidhotovka z elementamy borotby dziudo» (dlia uchniv 1–4 klasiv) [Program (for a group, elective, section) «General physical training with elements of judo wrestling» (for students of grades 1-4)]. Sumy. 41 s. [in Ukrainian].

6. Danko, H.V., Danko, T.H., Krupenia, S.V., & Zhyvolovych, S.A. (2022). Pedahohichni umovy formuvannia sportyvnoi maisternosti yunykh sportsmeniv z vilnoi borotby [Pedagogical conditions for the formation of sportsmanship of young athletes in freestyle wrestling]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova.* Vyp.11 (157). S. 62–67 [in Ukrainian].

7. Krutsevych, T.Iu. (2008). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia [Theory and methodology of physical education].* Tom 1. K. 391s. [in Ukrainian].

8. Ruchka, Ye.V. (2016). Udoskonalennia pidhotovky yunykh bortsiv v umovakh dynamichnoho rozvytku vilnoi borotby [*Improvement of training of young wrestlers in conditions of dynamic development of freestyle wrestling*]. *Traiektoriia nauky.* № 2(7). S. 12–23 [in Ukrainian].

9. Shandryhos, V.I. (2006). Rukhlyvi ihry z elementamy yedynoborstv. Metodychni rekomendatsii [Mobile games with elements of martial arts]. Ternopil : TNPU im. V. Hnatiuka, 2006. 44 s. [in Ukrainian].

10. Shyian, B.M. (2001). Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia shkoliariv. V 2-kh chastynakh [Theory and methods of physical education of schoolchildren]. Ternopil. Ch. 1. 289s. [in Ukrainian].

11. Yaremenko, V.V. (2014). Formuvannia tekhniky atakuvalnykh rukhovykh dii bortsiv vilnoho styliu na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky [Formation of the technique of offensive motor actions of freestyle wrestlers at the stage of preliminary basic training]. *Extended abstract of candidate's thesis.* Dnipropetrovsk. 20 s. [in Ukrainian].

Konstantynov Dmytro

FEASIBILITY OF APPLICATION OF ELEMENTS OF FREE WRESTLING IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS IN YOUNGER CLASSES

The article substantiates the expediency of using elements of free wrestling in physical education lessons in junior grades. Summarizing the results of research by Ukrainian scientists proved that at the current stage of the development of physical culture and sports, the use of elements of freestyle wrestling in physical education lessons significantly increases the amount and quality of a child's motor activity, develops the ability to act in unexpected situations, ingenuity, reactivity and the ability to speed and force loads .

Physical training plays a key role in the gradual introduction of elements of freestyle wrestling into the physical culture program in the younger grades, aimed at the development of various physical qualities of the child. The main purpose of the study is to justify the feasibility of using elements of freestyle wrestling in physical education lessons in junior grades. Research methods – analysis of scientific and methodological literature, programs for children's and youth sports schools, specialized children's and youth schools of the Olympic reserve, schools of higher sports skills, specialized educational institutions of a sports profile and programs of general physical training with elements of struggle for students of grades 1–4. The organization of physical activity for children of primary school age with elements of freestyle wrestling has its own specific features, since a physical education teacher or coach must understand the parity of all selected types of training. The structural-parity model of the organization of physical activity of children of primary school age with elements of free struggle is based on the fact that at this age psychological and physical qualities are interconnected and integrated in the personality, the center of which is the motivational and need sphere, which is considered as a complex system of aspirations and incentives

It consists of such important elements as general, special, technical, tactical, theoretical and psychological training. In working with younger schoolchildren, the leading role belongs to the psychological preparation of children, the formation of appropriate motivation, interest in free wrestling and its glorious history, the development of adequate self-esteem and self-attitude of the child.

Key words: *freestyle wrestling, primary school age, physical education lessons, motivation, interest.*

ЗМІСТ

Аніканов І. В., Долинський Б. Т., Тітова Г. В.

СТРАТЕГІЧНІ НАПРЯМИ РЕАЛІЗАЦІЇ КОМПЛЕКСНОГО ПІДХОДУ ЩОДО ОПТИМІЗАЦІЇ УПРАВЛІННЯ СПОРТИВНИМИ КЛУБАМИ **3**

Білик Т. М., Пітин М. П., Західний В. Р., Еделєв О. С., Комарова Т. В.

ІНДИВІДУАЛЬНІ ПРОФІЛІ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ ТА СТРУКТУРИ ЗМАГАЛЬНОГО РЕЗУЛЬТАТУ СПОРТСМЕНОК-РЕКОРДСМЕНОК У ЛЕГКОАТЛЕТИЧНОМУ СЕМИБОРСТВІ **9**

Богуславська В. Ю., Драчук С. П., Загребельний А. В.

ОПТИМІЗАЦІЯ ПРЕДСТАРТОВИХ СТАНІВ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ НА БАЙДАРКАХ І КАНОЕ **18**

Бондаренко О. В., Пільова С. Г.

РЕГУЛЯЦІЯ ПСИХІЧНОГО СТАНУ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ **25**

Буховець Б. О., Дишель Г. О.

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ШКОЛЯРІВ ІЗ СЕНСОРНОЮ ДЕПРИВАЦІЄЮ ВІДНОСНО ЇХНІХ ЗДОРОВИХ ОДНОЛІТКІВ ЯК ПЕРЕДУМОВА ДЛЯ ОБГРУНТУВАННЯ ТА РОЗРОБКИ АВТОРСЬКОЇ ПРОГРАМИ **32**

Дембіцька О. О., Гайдай С. І., Гордійчук Б. В., Хапсаліс Г. Л.

ВІДНОВЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ФІТНЕСУ **37**

Дяченко М. В., Тищенко В. О., П'ятничук Д. В., П'ятничук Г. О., Марчук С. А.

ДОСЛІДЖЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ГАНДБОЛІСТОК У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ **43**

Караулова С. І., Омельяненко Г. А., Петров В. О., Воронкова Т. В., Бублик С. А.

ІННОВАЦІЙНИЙ ПІДХІД ДО МЕТОДИКИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СПОРТИВНИХ ІГРАХ **51**

Кашуба В. О., Крикун Ю. Ю., Носова Н. Л., Ярмолинський Л. М., Верзлова К. О.

ПІДХОДИ ДО ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ СПОРТСМЕНІВ У ДИСКУРСИВНОМУ ПОЛІ НАУКОВОГО ЗНАННЯ **59**

Кліменко А. В., Башавець Н. А., Дразіна (Долгієр) Є. В.

СИСТЕМНО-ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ АНАЛІЗ РЕГУЛЮВАННЯ КАДРОВОГО РЕСУРСУ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ **68**

Кокотєєва А. С., Бобошко В. В., Кузьмич М. В.

ПОТЕНЦІАЛ ЦІННОСТЕЙ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СУЧАСНОЇ ОСОБИСТОСТІ **74**

Кольчак В. А., Тодорова В. Г., Погорелова О. О.

АНАЛІЗ ЧИННИКІВ ЕФЕКТИВНОСТІ УПРАВЛІННЯ СФЕРОЮ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В ТЕРИТОРІАЛЬНИХ ГРОМАДАХ **80**

Константинов Д. С.

ДОЦІЛЬНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В МОЛОДШИХ КЛАСАХ **90**

CONTENTS

Anikanov Ivan, Dolynskyi Boris, Titova Hanna

STRATEGIC DIRECTIONS FOR IMPLEMENTING AN INTEGRATED APPROACH TO OPTIMIZING THE MANAGEMENT OF SPORTS CLUBS..... 3

Bilyk Tetiana, Pityn Maryan, Zakhidnyy Vasyl, Edeliev Oleksandr, Komarova Tetiana

INDIVIDUAL PERFORMANCE PROFILES AND STRUCTURE OF COMPETITIVE RESULT OF RECORD-HOLDING FEMALE ATHLETES IN HEPTATHLON..... 9

Bohuslavska Viktoriia, Drachuk Sergey, Zagrebelny Anton

OPTIMIZATION OF THE PRE-START STATUS OF HIGHLY QUALIFIED ROWERS IN KAYKADS AND CANOES..... 18

Bondarenko Olha, Pilova Svitlana

REGULATION OF THE MENTAL STATE OF SCHOOLCHILDREN BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION..... 25

Bukhovets Bozhena, Dyshel Galyna

COMPARATIVE ANALYSIS OF THE INDICATORS OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN WITH SENSORY DISORDERS IN RELATION TO THEIR HEALTHY PEERS AS A PREREQUISITE FOR BUILDING AN ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION PROGRAM..... 32

Dembitska Olena, Haidai Svitlana, Hordiichuk Bohdana, Khapsalis Haiane

RESTORATION OF STUDENTS' HEALTH BY MEANS OF REHABILITATION FITNESS..... 37

Diachenko Mykhailo, Tyshchenko Valeria, Piatnychuk Dmytro, Pyatnychuk Halyna, Marchuk Svitlana

RESEARCH OF FUNCTIONAL STATUS OF HANDBALL PLAYER IS IN A TRAINING PROCESS..... 43

Karaulova Svitlana, Omelianenko Halyna, Petrov Vasily, Tatyana Voronkova, Bublyk Sergii

INNOVATIVE APPROACH TO THE METHOD OF IMPROVING THE PHYSICAL TRAINING OF ATHLETES IN SPORTS GAMES..... 51

Kashuba Vitalii, Krykun Yuriy, Nosova Natalia, Yarmolinsky Leonid, Verzlova Karina

APPROACHES TO PREVENTION AND CORRECTION OF ATHLETES' POSTURAL DISORDERS IN DISCURSIVE FIELD OF SCIENTIFIC KNOWLEDGE..... 59

Klymenko Anastasiia, Bashavets Nataliia, Drazina (Dolhiier) Yevdokiia

SYSTEM-FUNCTIONAL ANALYSIS OF HUMAN RESOURCE REGULATION IN THE SPHERE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS..... 68

Kokotieieva Anastasiia, Boboshko Volodymyr, Kuzmych Maksym

THE POTENTIAL VALUES OF PHYSICAL CULTURE OF A MODERN PERSONALITY..... 74

Kolchak Valentyna, Todorova Valentyna, Pohorelova Olena

ANALYSIS OF EFFICIENCY FACTORS IN MANAGING THE SPHERE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN TERRITORIAL COMMUNITIES..... 80

Konstantynov Dmytro

FEASIBILITY OF APPLICATION OF ELEMENTS OF FREE WRESTLING IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS IN YOUNGER CLASSES..... 90

Наукове видання

OLYMPICUS

ВИПУСК 1 2024

Підписано до друку 01.03.2024 р.
Формат 60×84/8. Гарнітура Times New Roman.
Папір офсет. Цифровий друк. Ум. друк. арк. 24,41. Зам. № 0324/216
Наклад 100 прим.

Надруковано:
Видавничий дім «Гельветика»
65101, м. Одеса, вул. Інглезі, 6/1
Телефон +38 (095) 934 48 28
E-mail: mailbox@helvetica.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 7623 від 22.06.2022 р.